

# Lista de Compras

## [4 Personas Para 4 Días]

5 oz. queso cheddar o Monterey Jack	\$ 1.30
1 docena huevos	\$ 1.92
1 frasco de aceites vegetal	\$ .84
14 oz. cereal de crema de trigo	\$ 2.29
3 barras de 24 oz. de pan	\$ 4.50
1 docena tortillas de maíz	\$ .49
10 tortillas de harina grandes	\$ 1.29
5 lb. de papas	\$ 1.59
2 lbs. frijoles pintos secos	\$ 1.69
1 cabeza de ajo	\$ .30
3 lbs. de zanahorias	\$ 1.00
3 cebollas medianas	\$ .37
1 chile fresco mediano	\$ .11
2 lb. harina de trigo	\$ .99
1 lb. fideos de huevo	\$ 1.29
1 caja pequeña de pudín instantáneo de chocolate	\$ .99
16 oz. galletas saladas	\$ 1.29
18 oz. crema de cacahuate	\$ 2.09
<b>Compre las siguientes latas:</b>	
16 oz. jugo de naranja concentrado y congelado	\$ 1.75
16 oz. puré de manzana	\$ .89
16 oz. duraznos en rajas	\$ 1.05
14 oz. ejotes o espinacas	\$ .67
2 15.5 oz. elote en grano	\$ 1.20
15.5 oz. vegetales mezclados	\$ .65
16 oz. tomates cocidos en rajas	\$ .75
8 oz. salsa de tomate	\$ .47
19 oz. salsa de enchiladas	\$ 1.79
14 oz. consomé de pollo	\$ .79
10 1/2 oz. crema condensada de champiñones	\$ .89
12 oz. atún empacado en agua	\$ .75
1 caja de 4 lbs. de leche en polvo descremada (hace 20 cuartos)	\$ 9.99
8 oz. de mayonesa	\$ 1.49
24 oz. miel para panqueques	\$ 2.39
1 lb. de arroz	\$ .69
0.8 lb. carne de pavo ó res molida, con poca grasa	\$ 1.59
(Compre el pavo en el mostrador de la carnicería. Los paquetes pre-empacados son más caros.)	

**TOTAL: \$53.83**

## Recursos de Asistencia de Alimentos

### S.H.A.R.E.

#### (Self Help and Resources Exchange)

S.H.A.R.E. es una organización no lucrativa de desarrollo comunitario, que ofrece un paquete de alimento nutritivo (\$30-35) por \$14 más dos horas de servicio comunitario. El paquete de alimento contiene carne con poca grasa, pollo, frutas y vegetales frescos, artículos comunes de consumo como arroz, frijoles, y cereal. Cualquiera puede participar en este programa, quien pueda dar al mes dos (2) horas de servicio voluntario en la comunidad.

**Norte de California 1-800-499-2506**  
**Centro de California 1-800-297-6710**  
**Sur de California 1-800-773-SHARE**

### Programa WIC

#### (Women, Infant, & Children)

El Programa WIC es un programa suplementario de alimentos financiado por el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos. El programa WIC sirve a mujeres embarazadas, las que dan pecho, y a las que acaban de tener bebé, y los bebés y niños menores de cinco años. Los participantes reciben educación de nutrición y cupones para alimentos para suplementar sus dietas.

**1-800-852-5770**

### Head Start

El programa Head Start provee servicios sociales, de educación, de salud, y de nutrición a los niños de 3 a 5 años de familias de bajos ingresos. Se enfatiza la participación de los padres. Se proveen comidas y bocadillos para los niños.

**Llámese al número de información (411) para encontrar al programa de Head Start más cercano.**

### Programa de Desayunos y Lonches Escolares

El Programa de Desayunos y Lonches Escolares provee comidas nutritivas, y de bajo costo para los niños cada día de clases. Los niños de familias que reúnen ciertos requisitos de ingresos son elegibles para comidas gratis o a costo reducido. Algunos distritos escolares también participan en el Programa de Desayunos Escolares, este provee desayuno gratis ó a precio reducido a los niños de familias de bajos ingresos.

**Lláme a la escuela de su niño para más información.**

Producido con fondos de Good NEWS (Nutrition Education Works for Families) USDA Grant #58-3198-04-052.

Adaptado del original producido por Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública Programa de Nutrición

Un mensaje del Departamento de Salud de California auspiciado por U.S.D.A.

Adaptado y distribuido por Contra Costa County, Programa CHDP, Departamento de Servicios para la Salud.

# RINDA

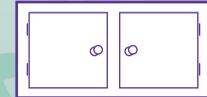


## Su Dinero Para Alimentos

## Evite La Escasez De Alimentos A Fines De Mes

¿Algunas veces se queda sin alimentos antes del fin de mes? Si eso le sucede, siga estos consejos para que le rinda más su dinero para alimentos.

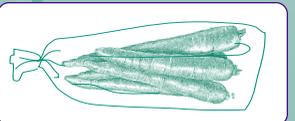
1. Cuando usted recibe su cheque, compre todos los alimentos de la lista de compras de la página 2.
2. Guarde los alimentos hasta el fin de mes.



3. A fin de mes, saque esos alimentos. Siga el Plan de Comidas Para 4 Días de la página 3. Este plan alimentará una familia de 4 por 4 días.

## Para que los alimentos duren frescos más tiempo:

1. Guarde las papas, las cebollas y el ajo en un lugar oscuro y seco. No los guarde en el refrigerador.
2. Guarde las zanahorias y el chile en una bolsa plástica en el refrigerador.
3. Congele el pan, las tortillas, y el queso. Si no tiene suficiente espacio en el congelador, compre esos artículos después, antes que se le acabe el dinero.



# Plan de Comidas Para 4 Días

Día <b>1</b>	<b>Desayuno</b>	Pan tostado estilo Francés (ver receta) Jugo de naranja Leche
	<b>Almuerzo</b>	Sandwich* de atún (tuna) Puré de manzana Leche
	<b>Cena</b>	Sopa de papa (ver receta) Galletas saladas Espinacas o ejotes Leche Pudín de chocolate (ver receta)
Día <b>2</b>	<b>Desayuno</b>	Crema de trigo Pan tostado Jugo de naranja Leche
	<b>Almuerzo</b>	Sandwich* de crema de cacahuete Palitos de zanahoria Leche
	<b>Cena</b>	Cacerola de enchiladas (ver receta) Sopa de arroz (ver receta) Frijoles majados (ver receta) Leche
Día <b>3</b>	<b>Desayuno</b>	Huevos revueltos Pan tostado Jugo de naranja Leche
	<b>Almuerzo</b>	Burrito de papas y frijoles (ver receta) Durazno en rajas Leche
	<b>Cena</b>	Cacerola de atún (ver receta) Zanahorias cocidas Leche
Día <b>4</b>	<b>Desayuno</b>	Crema de trigo Papas fritas con queso Pan tostado Jugo de naranja Leche
	<b>Almuerzo</b>	Sandwich* de huevo Palitos de zanahoria Leche
	<b>Cena</b>	Guisado de carne (ver receta) Galletas saladas Leche

página 3

## Todas Estas Recetas Rinden 4 Porciones

### Cocinando Frijoles Secos

2 tazas (1 libra) de frijol seco    6 tazas de agua fría  
1/2 cucharadita de sal

Enjuague los frijoles y quite las piedras. Remoje toda la noche en agua (o hierva 3 minutos, y luego remoje de 1 a 2 horas.) Drene el agua y añada 6 tazas de agua fresca. Haga hervir, baje el fuego y cocine a fuego lento por 1 a 2 horas hasta que queden tiernos. Drene el agua. Añada sal, pimienta u otras especias para dar sabor.

### Frijoles Majados

4 tazas de frijoles pintos    2 cucharadas cebolla, finamente picada  
2 dientes ajo, finamente picados    1/2 taza agua o leche (hecha de leche en polvo)  
1 cucharada de aceite vegetal

Cocine la cebolla y el ajo en el aceite como 2 minutos moviendo frecuentemente. Añada los frijoles y májelos. Agregue agua o leche hasta que especen.

### Sopa de Arroz

1 taza de arroz crudo    1 lata (14 oz.) consomé de pollo  
1 cucharada de aceite vegetal    1/2 lata de 8 oz. de salsa de tomate  
2 cucharadas de cebolla, finamente picada    1 diente de ajo, finamente picado

Fría el arroz en el aceite. Mueva constantemente hasta que quede doradito. Añada la cebolla, el ajo, la salsa de tomate y el consomé de pollo. Haga hervir. Reduzca el fuego y cubra. Cocine por 30 minutos. No levante la tapa hasta que termine el tiempo de cocción.

### Pan Tostado Estilo Francés

2 huevos    1 cucharada de margarina miel para panqueques  
1/2 taza de leche (hecha de leche en polvo)    8 rajas de pan

Bata los huevos en un recipiente. Añada la leche y bata bien. Sumerja el pan en la mezcla. Derrita margarina en un sartén. Cocine el pan por ambos lados como por 2 minutos, hasta que esté doradito. Sirva con miel para panqueques.    **página 4**

### Sopa De Papa

2 cucharadas de margarina    2 cucharadas de harina  
1/2 cucharadita de sal    2 tazas papas cocidas, picadas  
3 tazas de leche (hecha de leche en polvo)    1/8 a 1/4 cucharadita de pimienta  
1/2 taza zanahorias cocidas, picadas

Funda la margarina a fuego lento en una olla. Añada y mezcle bien con un tenedor la harina y la sal. Añada leche. Cocine rápidamente, moviendo constantemente hasta que la mezcla especie y haga burbujas. Remueva la salsa del calor cuando haga burbujas. Añada las papas picadas, zanahorias, y pimienta. Cocine como por 5 minutos hasta que se caliente bien.

### Cacerola de Atún

7 oz. de atún, empacado en agua, drenado    1/2 paquete de 1 lb. fideos de huevo, cocinados  
1 lata de 10 1/2 oz. de crema de champiñones    1/4 cucharadita de sal  
1 taza de leche (hecha de leche en polvo)    1/8 cucharadita de pimienta

En un recipiente rompa el atún en pedazos. Añada todos los otros ingredientes. Mezcle completamente. Vacíe en un molde para hornear de 1 litro. Hornee a 350° por 30 minutos o hasta que esté cocido.

### Cacerola de Enchiladas

1/3 lb. pavo o carne molida de res baja en grasa    1/2 cebolla mediana, picada  
4 tortillas de maíz, cada una cortada en cuatro pedazos    1/2 chile verde fresco  
2 oz. queso cheddar o Monterey Jack, rallado    1 lata de 15.5 oz. de elote en grano, drenado  
1 lata de 19 oz. de salsa de enchiladas

Cocine la carne y cebolla por 5 minutos. Drene el exceso de grasa. Drene el agua del elote y añada el elote a la carne. Lave el chile y remueva las semillas. Píquelo finamente y agrégelo a la carne. Mezcle bien. Ponga 8 pedazos de tortilla en el fondo de un molde de hornear de 8 x 8 pulgadas sin engrasar. Añada 1/2 de la mezcla de la carne. Vacíe mitad de la salsa de enchiladas sobre la carne. Cubra con 1/2 del queso. Repita una vez, comience con las tortillas, luego la carne, la salsa y termine con el queso. Hornee a 375° por 30-35 minutos. Saque del horno. Deje reposar 5 minutos antes de servir.    **página 5**

### Burrito De Papas y Frijoles

1 cucharada de aceite vegetal    1 cebolla mediana, finamente picada  
1/2 chile fresco, finamente picado    3 dientes ajo, finamente picado  
1 cucharada de chile en polvo (opcional)    2 cucharadas de agua  
2 papas grandes, cocinadas, peladas, y picadas    1 1/2 tazas de frijole pintos en grano, drenado  
1/2 taza (2 oz.) queso rallado cheddar o Monterey Jack    4 tortillas grandes de harina

Cocine la cebolla en el aceite como por 5 minutos moviendo frecuentemente. Agregue el chile, el ajo, y el chile en polvo, y mueva 1 minuto más. Mezcle con lo anterior las papas, los frijoles, el elote drenado y el agua. Extienda las tortillas en una hoja para galletas. Ponga 2 cucharadas de queso en el centro de cada tortilla. Ponga en la tortilla 1 taza de relleno de frijoles. Envuelva los cuatro lados de la tortilla para cerrar el relleno. Ponga las tortillas envueltas hacia abajo en una lata para galletas. Cubra los burritos con papel de aluminio. Hornee a 350° por 30 minutos.

### Pudín de Chocolate

2/3 taza leche en polvo seca    1 3/4 tazas de agua fría  
Un paquete pequeño (3 7/8 oz.) pudín de chocolate instantáneo

Mezcle la leche en polvo con agua fría. Añada la mezcla de pudín. Bata con una cuchara grande hasta que la mezcla esté suave. Ponga rápidamente en cuatro moldes o tazas y enfríe.

### Guisado de Carne

1/4 lb. pavo o carne molida de res baja en grasa    1 cebolla mediana, picada  
1 lata de 15.5 oz. de vegetales mezclados    1/2 paquete de 1 lb. de fideos de huevo  
1 oz. de queso cheddar, rallado    1 cucharadita de sal  
1 lata de 16 oz. de tomates cocidos en rajas    1/8 - 1/4 cucharadita de pimienta  
1/2 taza de agua    1/2 lata de 8 oz. de salsa de tomate

Cocine el pavo y la cebolla por 5 minutos. Añada y mezcle los vegetales. Arregle los fideos secos sobre la mezcla. Espolvoree con queso, sal y pimienta. Añada los tomates, salsa de tomate, y agua. No mezcle. Haga Hervir. Reduzca el fuego, cubra y cocine por 30 minutos. Remueva del fuego, deje reposar por 5 minutos antes de servir.    **página 6**

\*Sandwich ó sanduche ó torta.